

Las viejas costumbres no se pierden fácilmente



Usted puede poner fin a las malas costumbres. Reemplace las viejas malas costumbres por nuevas costumbres buenas para la salud. Aquí se ofrecen algunas sugerencias:

- **Tome conciencia de sus acciones.** Cuando se da cuenta de lo que está haciendo, lo puede cambiar.
- **Lleve un control** de lo que desea cambiar. Si lo escribe tiene más probabilidades de cambiarlo.
- **Evite situaciones que provoquen las malas costumbres**, como comer frente al televisor.
- **Coloque recordatorios sobre costumbres buenas para su salud** donde las pueda ver...en la nevera, sobre la mesa, en el carro, sobre la cama, dondequiera.
- **Escriba su nueva rutina a diario.** Siga cambiándola hasta que funcione.
- **Con la práctica se volverá permanente.**

